

エコーポ

2011年8月号 August

vol.0003



今回は
江古田産ハチミツ
ってどんな味?

江古田ミツパチプロジェクト



みなさん、知ってますか?
武蔵大学の屋上でミツパチが飼われ、江古田産ハチミツを作っているんです。「採れたてハチミツをなめてみたい!」という軽い気持ちで、6月に「武蔵大学構内エコツアー」に参加してみました。

江古田ミツパチプロジェクトは、「ミツパチが共生できる環境をつくる」ことを目標にしているそう。
江古田の街に花を増やして、ミツパチが蜜を集めやすい環境をつくっていく計画なんだって。街にお花がたくさん増えたらステキね。さて、いざミツパチの見学へ。

武蔵大学の屋上には、約8万匹!!のミツパチが飛び回っています。

とれたてハチミツって濃厚♡
最後はローヤルゼリー。女王蜂だけが食べられるというあれ!高タンパク、ビタミン類、ミネラル、アミノ酸!とにかく美肌効果大!味は…すっぱいヨーグルト?味なんて関係ない!

さて、江古田産ハチミツは、江古田ブランドとして商品化することを目指しています。でも、まだ採れる量が少ないから、江古田のお店で、実験的に江古田産ハチミツを使った商品を販売しています。



1匹の働きバチが2か月の生涯に集める蜜はたったの小さじ1杯分だそう。なんて貴重な!これかその貴重なハチミツ!せっせと集めたものを採取してゴメンね。なんだらう。濃厚だ。市販のものより味が濃い!本当の100%だから?そして、これは多分2匹の一生分くらいかな…。さらに、7リットル取った蜜ぶたごとと試食!キャラメルみたいな食感。かわとハチミツがしみ出してきておいし!これが食べたまらなかつた。食べた後は、ガムのように出して、それをまたろうとくなどに再利用するそう。エコですな。

採蜜などの作業は、毎週日曜日(雨天中止)午前9時~11時ごろまで実施しています。夏休みの自由研究にもおすすめ。ハチミツがたくさん採れるのは春。夏になるとあまり量が採れないから試食がおすすめです。そんなときは江古田産ハチミツを使った商品を売っているお店に寄ってね。

【採蜜作業などのお問い合わせ】
江古田ミツパチプロジェクト(担当:谷口)まで
携帯電話:090-1056-2591 E-mail:eco-tani@jcom.home.ne.jp

8月は休まず営業!

★桜台ペットクリニック プロデュース

えこねこ

ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金: 始めの1時間まで フリドリリンク込み ¥1000 以降30分ごと ¥400

☎ 03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業: 12:00-22:00
休日: 不定休

ねこ社長 SP
あつこ(界の子) えこねこねこ社長を守るSPに就任! とても活発なスポーツメンタイプ。原に癒やされるのが好き。

ねこ社長秘書
七三にゃんこ
七三にゃんこは、ねこ社長秘書として活躍中。

ペロペロ
ペロペロは、ねこ社長秘書として活躍中。

桜台ペットクリニック
詳細情報は裏の広告をご覧ください

マドマドノ窓

う〜暑い!!ガマンの限度を超えるこの暑さ。みなさん夏バテしてませんか? 毎年この時期食べなくなる。ウニョウニョ、ヌメヌメ、黒光りしたアイツ。みなさんおありですか? そう、ヘビじやなくウナギ。

エレキテルで有名な平賀源内が「土用の丑の日にウナギを食べよう」と広めたこの風習。今年は7月21日と22日の2回です。ウナギの旬は冬ですが、夏に食べるも栄養満ち、食欲増進。夏バテ防止に頼もしい存在。

さて料理法は蒲焼、白焼き、うぶく、う巻などが一般的。洋食ではテリヤキやくん製にも。今回は、お家で簡単なるムニエルを紹介。生のウナギは、江古田市場などで蒲焼屋さんで、生炊く前のウナギ分けてもらえませんか?と聞いてみて。筆者も何度かお願いしました。(無い場合はゴメンナサイ) では作り方。

①ウナギの身側に軽く塩・コショウして、両面に小麦粉をまぶす。
②バターを溶かしたフライパンで皮側をカリッと、身側をふくらりと焼く。
③夏野菜やキノコを使った甘めのソースで美味しいです。また、お好みでレモンを絞る。

ポイントはヌメリ。これがウナギのパワーの源。洗いが落としすぎないように気を付けて!

酒と料理エルマドのヌ
江古田在住7年目。貸室明無しのはずが、なぜか休日をもてあまし味の30代 肉巻きおにぎり系男子。デジタルアレルギー少々。たまに携帯電話不携帯。

毎日が エメゴコチ

こちらは、さーやです。 さて、最近のさーやの悩み、それは…ここ半年で13キロも体重が増えたこと!! 「毎日、お料理作って味見してるの、しがないよー」なんてごまかしながら過ごした半年間…10キロ超えしたあたりから、体調にも、まわりの人の発言にも変化が(><) やさしいダサくまで「サッパリしよー」って言葉がある。うん…さーやねーサッパリと言われても仕方ないかな。それは最近胃の調子もなんだかおかしいし。

そして先日、胃カメラとエコーの検査をしました。結果、今流行の逆流性食管炎! そのうん、な。なんと、さーやの体の中は「フォアグラ」まで存在していました…。 そんなこんなで、ここ最近の生活をちょっと反省。そして気づいた事、大好きなラーメンの食べすぎと寝る前の食事が激太りの原因!! とういえばスタイル風間ゆみさんの「LIKE A PRETTY WOMAN」って本にもあったな。レディーになるための7か条の1つ「恋をする事」 でも、ラーメンに恋しちゃうかな。これからはダイエットに恋しなきゃですね。カフェメニューにもダイエットに合わせたヘルシーメニューを追加してみようかしら!! 皆さん夏ですよ〜! さーやと一緒にダイエットに励みましょうね!

さーや
練馬区北口にあるほろりカフェ「CAFÉエメゴコチ」の片づけお掃除、育児の裏側や恋愛の裏側まで、何でも相談のってこ。 練馬区ある一さんの存在!!

エメゴコチ ¥600
カフェなら最高の おしゃれなデザート!

モエコラム

こんにちは、モエコです。 第4回のモエコラムは、はじめて江古田から送ります。 エコレポ編集者さん、今まで「めんまない」です!

今回は私の勤めている音楽教室でのレッスンの合間によく行く、うしさんのいる雑貨屋さんをご紹介します。いつの日か私が謎の腹痛に襲われたお店です。とても可愛いうしさんのいる雑貨屋さん。私の大好きなうしさんのこはいいんだけど、うしさんの力によって、ふと可愛く思えてしまいます。

実はこのお店に行くと、必ずやることがあります。 それは、お店の方も、他のお客様も、音大通り歩く音大生も、誰も見ていないうしさんの顔をいいこいこいすること(笑) なぜうしさんのいいこいこいをするかというと、私のおばあさんがうしさんが大好きだからです。 皆様もぜひ音大通りの雑貨屋さんに出かけ下さいね! 可愛いうしさんグッズがいっぱいありますよ。

*この雑貨屋さんのうしさんはとってもいいかわいらしいので、お出かけの際は、お店の方に確認をしてもらいたいと思います。

モエコラム、今も読んで下さりありがとうございます。 次回も江古田盛りだくさんで送りたいと思います!(えびちゃん)

編集者注)「うしさんのいる雑貨屋さん」は、ミルクキアーマにした雑貨屋さん「ケレンミルク」です。 金、土、日、祝 12:00-20:00 Map D3 http://kevinmilk.jp/

モエコ
リトミック講師。リトミックを効果的に取り入れた「キッズコンサート」を全国の幼稚園や保育園で企画・出演中。そのことばが雑貨屋を収集する 25歳。でもきれいなおやつは好き。 ブログはこちら! http://moeblog.vision-music.jp/

エコな又きのポッコリアイス

冷たいものを求めて、かき氷を食べ歩きまわった。 夏はやっぱりかき氷だよね!! 『パーラー-江古田 Map D3』の沖繩ぜんざいはやっぱりおいしい! 黒糖で煮た金時豆とごぼろ汁をかけて食べる沖縄のかき氷だよね! 昔ながらの、手回しかき氷機で作られるポッコリ。

『CAFÉエメゴコチ Map A3』で 今年から始めたトロピカルチェーモ最高! たがりのフルーツと小豆に、マンゴーと練乳のソースがかかったトロピカルなかき氷だよね。

『江古田があはれる Map D3』でもかき氷が楽しめる! 江古田ゆうゆうロードの入り口から路地裏に入ったお宝。 屋台風で、屋根からビールをぐいぐい飲むと、おしゃべりな空気だよね。 かき氷は、美肌ミルク。ヒアルロン酸、コラーゲンカカムカカム。 カカムは、ビタミンCが多い、南米ペルーのフルーツだよね。

夏目には、ちゃんとランチ紹介するポッコリ。 エコな又き
お屋にはおにぎりでランチを食べ歩く、江古田在住のタヌキ。夜は海開場まで製菓のフリを。

沖繩ぜんざい ¥450円
計画的に食べないと 豆だらけになるポッコリ。

美肌ミルク ¥300
カカムは、アセロラ みたいな甘酸っぱい味。

髪に悩みがある人ほど体験してほしい

カッター技術だけで朝がこんなにラクになる

毎日がサロン帰りの仕上がり!

feast ar

Hair&Resort
パリ国際大会など、60期以上のヘアコンテストタイトルを受賞 パーソナルアナリストの資格を持つ タレント・プロスポーツ選手など手がけています

また、海外にも事業展開し、大手企業とのヘアショーも開催しています

ロコサイト「ピストンストリート」の最近1ヶ月のおすすめで、1位(7月25日現在)の評価をいただきました。ありがとうございます。

feast ar ×ファッション誌「Ray」専属読者モデル

Ray専属読者モデル 八木 麻衣子さん
一見重めに見えるけど、髪の中をささいでいるからボリュームがすごい。スタイリングも完璧。髪型も簡単で、扱いやすいモディスタイル。

Ray専属読者モデル 黒坂 優香子さん
自然なフワリ感を出した大人スタイル。カットで、髪の量と重なり方を調整し美しい仕上がり。

【初めての方形】トライアルメニュー
■カット+トリートメント ¥4,725円 (税込 ¥5,000円)
■カット (カラーパーマ) ¥7,875円 (税込 ¥8,300円)
■カット (カラーパーマ) ¥9,875円 (税込 ¥10,500円)
■カット (カラーパーマ) ¥12,000円 (税込 ¥12,600円)
■カラー ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)
■パーマ ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)

お子様1人カットサービス
お子様1人 ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)

【おまかせメニュー】
■カット+トリートメント ¥4,725円 (税込 ¥5,000円)
■カラー ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)
■パーマ ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)
■トリートメント ¥1,000円 (税込 ¥1,050円)

住所: 練馬区豊玉5-25-24 1F
営業日: 月～金 10:00～20:00
土・日・祭 10:00～19:00
火曜、第1・3日曜 休日
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分
Map A-3

高校生以下限定!
夏休み特別企画!
夏休み特別企画!
夏休み特別企画!

3回無料体験レッスン!
3回のレッスン(180分)で楽器の基礎をマスターしよう。
ピアノ、バイオリン、フルート、クラリネットの4種を体験しよう。

音高、音大受験のための夏期講習
完全個人レッスン(180分) ¥25,000
ソルフェージュ・楽典・楽科ピアノ、様々な名曲の楽譜があるから、受験に役立つ練習ができます。

SOZARE
ソラレは、約50人の演奏家が在籍しているマンツーマンレッスンの音楽教室です。クラシックやポップスの演奏者が講師を務め、生徒数は300人以上。数々の音楽家を育てています。

無料体験受付中!!
楽しい教室です。ぜひ遊びに来てください!
開催日時など詳細は下記にお問い合わせ下さい!!
TEL.03-6914-7788

必要なのは「固太いココロ」!!
クラスはランク別のテーマで行います。明確な目標をクリアすることで子供たちに自信を与えて、また新たな目標に向けてチャレンジする。これがワールド大山空手道空手のスタイルです。目標を持つことで、成長も早く、そこから自信や感動を学んでいきます。さあ、まずは無料体験を受けてみましょう!!

必要なのは「固太いココロ」!!
クラスはランク別のテーマで行います。明確な目標をクリアすることで子供たちに自信を与えて、また新たな目標に向けてチャレンジする。これがワールド大山空手道空手のスタイルです。目標を持つことで、成長も早く、そこから自信や感動を学んでいきます。さあ、まずは無料体験を受けてみましょう!!

小竹向原教室 Map [E3]
東京都練馬区小竹向原 1-19-9 リラック 1F
TEL:03-6913-9239 solar@vision-music.jp
http://solar.vision-music.jp/

小竹向原教室 Map [E3]
東京都練馬区小竹向原 1-19-9 リラック 1F
TEL:03-6913-9239 solar@vision-music.jp
http://solar.vision-music.jp/

小竹向原教室 Map [E3]
東京都練馬区小竹向原 1-19-9 リラック 1F
TEL:03-6913-9239 solar@vision-music.jp
http://solar.vision-music.jp/

SALINAダンススクール
KARITOGOサマーをマスターしよう!
夏休み特別企画!

無料体験
夏休み特別企画!
夏休み特別企画!

レッスン
8月3日(水)、10日(木) 17:00~18:00
8月24日(水) 16:30~18:00 計3回
料金: ¥6,800 DVD ¥1,800
※19歳未満の子は保護者の同伴が必要
場所: コタジオジョイ
練馬区豊玉北1-18-14 第101号ビル2F
お申し込み、お申し込み: 090-2305-2797 担当タケイマ

CAFEかき氷始めました!
真夏の癒し系セット ¥1,200
日替りデザートとドリンクから選ぶ。ユニークなデザートやドリンクもカクテル

CAFE ユメゴコ
03-6915-8637
練馬区練馬 1-33-6 Map [E3]
月・水~土 11:00~22:00
火 11:00~17:00
ランチタイム 11:00~14:30
定休日: 第3火曜、日曜、祝日

自由研究
自由研究として学校に提出できるよう、一冊の本に仕上げます。
料金: 大人 ¥1,500
トマトジャムあめもち作り込み
対象: 小学生~小6
お申し込みは保護者様同伴で参加していただきます

アロマケア新書会
8/17-18 15:00-18:00 大人 ¥2,000 (Fリク込)
8/10-11 15:00-17:00 大人 ¥2,000 (Fリク込)

最新科学に基づいた指導により「音響を受け入れる力」のあるお子さまを育てます。

約95%
年齢よりも10歳を伸ばしています

夏休み特別プログラム
対象: 2歳~小学生
受講料: ¥10,500 (税込)
期間: 4日間 10:30~12:00

夏休み特別プログラム
対象: 2歳~小学生
受講料: ¥10,500 (税込)
期間: 4日間 10:30~12:00

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

エコレポ
エコレポ 子どもの育ちを育てるスポーツマップ

アイタタニヤ!
「いつもと違う」と感じたら、早くおいでください。
ごまねな予防、早めの診察がペットの健康を守ります。

アイタタニヤ!
「いつもと違う」と感じたら、早くおいでください。
ごまねな予防、早めの診察がペットの健康を守ります。

声楽合唱団 ヴォーチェキア
声楽合唱団 ヴォーチェキア
声楽合唱団 ヴォーチェキア

声楽合唱団 ヴォーチェキア
声楽合唱団 ヴォーチェキア
声楽合唱団 ヴォーチェキア

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!
ハリリーナ体験をしてみよう!

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)
菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)~7/31(日)

WORLD OYAMA KARATE
ワールド大山空手道東京本部
東京都練馬区豊玉北1-9-1-105

無料体験受付中!!
楽しい教室です。ぜひ遊びに来てください!
開催日時など詳細は下記にお問い合わせ下さい!!
TEL.03-6914-7788

無料体験受付中!!
楽しい教室です。ぜひ遊びに来てください!
開催日時など詳細は下記にお問い合わせ下さい!!
TEL.03-6914-7788

無料体験受付中!!
楽しい教室です。ぜひ遊びに来てください!
開催日時など詳細は下記にお問い合わせ下さい!!
TEL.03-6914-7788

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!

YOSAを体験!
YOSAを体験!
YOSAを体験!